

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-im-jahr-2017-starben-18-menschen-wegen-uebermuedung-am-steuer-25327320>

Datum: 14.05.2025 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

ÖAMTC: Im Jahr 2017 starben 18 Menschen wegen Übermüdung am Steuer

Gefahr Sekundenschlaf – Ursachen für Müdigkeitsunfälle und wie man sie verhindert

Schlechter oder mangelnder Schlaf ist ein enormes Sicherheitsrisiko im Straßenverkehr. Auf Österreichs Straßen kamen im vergangenen Jahr 18 Personen ums Leben aufgrund von Unfällen, bei denen Übermüdung die vermutete Ursache war (Quelle: BMI, 2017). Die meisten dieser tödlichen Unfälle ereigneten sich auf den Straßen Niederösterreichs (acht Todesopfer) – gefolgt von Oberösterreich und der Steiermark (mit jeweils drei Todesopfern). ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger nennt die fünf Hauptgründe für Müdigkeitsunfälle und gibt Tipps zur Vermeidung:

- Zu lange wach: "Ist man 15 Stunden ununterbrochen wach, wird es für einen Verkehrsteilnehmer sehr kritisch, ab 17 Stunden gefährlich", weiß die Expertin. Grund dafür ist der aufgebaute Schlafdruck – dieser wird so groß, dass man in monotonen Situationen mit plötzlichem Einschlafen rechnen muss. Dieser Schlafdruck kann nachhaltig nur durch Schlaf abgebaut werden. "Unbedingt eine Pause mit kurzem 'Powernap' einlegen. 20 bis 30 Minuten Schlaf können schon sehr helfen", rät Seidenberger.
- Schwankende Leistungskurve: Die Leistungsfähigkeit unterliegt tageszeitlichen Schwankungen. In den Abendstunden kommt es zu einer kontinuierlichen Abnahme der Aufmerksamkeits- und Konzentrationsleistung. In den frühen Morgenstunden, zwischen 2 und 4 Uhr, ist die Leistungsfähigkeit am geringsten. "Nächtliche Fahrten sollten daher unbedingt vermieden werden", empfiehlt die ÖAMTC-Expertin.
- Leistungseinbußen bei komplexen Aufgaben: Hoher Schlafdruck beeinträchtigt vor allem die Fähigkeit, komplexe Aufgaben zu lösen, d. h. Situationen zu meistern, in denen man rasch richtige und sichere Entscheidungen treffen muss. "Generell muss jede Art von Ablenkung vermieden werden. Es gilt: Vollste Konzentration aufs Fahren", so Seidenberger.
- Vorerkrankungen: Besonders kritisch sind Schlafstörungen und/oder Therapien mit Arzneimitteln, die ermüden oder zu Leistungsbeeinträchtigung führen. Bei Menschen mit Schlafstörung besteht ein hohes Risiko von Sekundenschlaf-Episoden beim Autofahren.
- Müdigkeit bahnt sich an: Die Anzeichen von Ermüdung sind zwar individuell unterschiedlich, kündigen sich aber jedenfalls an. Aufmerksame Beifahrer können unterstützen, indem sie den Lenker wachsam beobachten und "fit halten".